



## Gegrilde watermeloen en cherrytomaten

op kruidenbulgur met yoghurt



ca. 40min



2 personen

Rauw, gekookt of gegrild - er zijn talloze manieren om watermeloen te eten. Wist je dat de geroosterde zaden vooral populair zijn in China? En de witte tot lichtgroene rand van de meloen is ook eetbaar en wordt in de VS vaak ingemaakt. Dus ga je gang, grill het zoete fruit en zie hoe de warmte de consistentie en smaak verandert!

## Wat je van ons krijgt

- 150g biologische bulgur <sup>1</sup>
- 1 onbehandelde limoen
- 1 zakje chipotle-chilivlokken
- 1 watermeloen
- 250g cherrytomaten
- 10g verse kruidenmix: dille & munt
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje yoghurt <sup>2</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

## Kookgerei

- barbecue of grillpan
- kleine kookpan met deksel
- bakplaat met bakpapier
- maatbeker
- citruspers
- 4-6 satéprikkers

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Kooktip

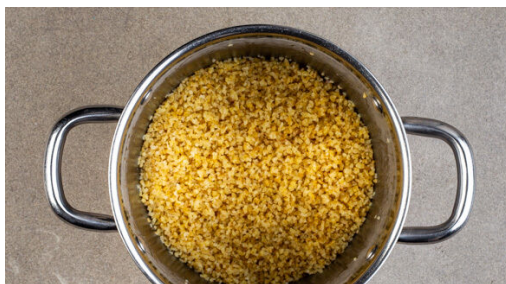
Als je houten prikkers gebruikt, week ze dan eerst minstens 10 minuten in koud water.

### Allergenen

gluten (1), melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 609kcal, vet 27.4g, koolhydraten 71.3g, eiwit 14.6g



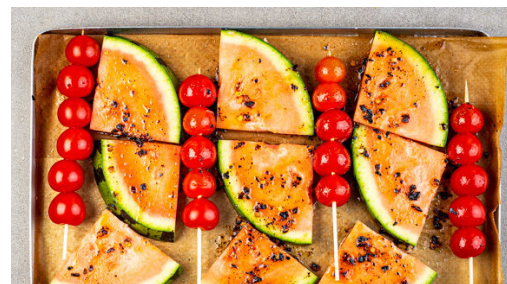
### 1. Bulgur koken

Breng in een kleine kookpan 300ml ongezoeten water aan de kook. Roer de **bulgur** door het kokende water. Leg een deksel op de pan, draai het vuur laag en laat het 8-10min zachtjes koken tot de **bulgur** gaar is en het water opgenomen heeft. Neem de pan van het vuur en laat nog ca. 5min afgedekt rusten. Steek nu de BBQ aan als je die gebruikt.



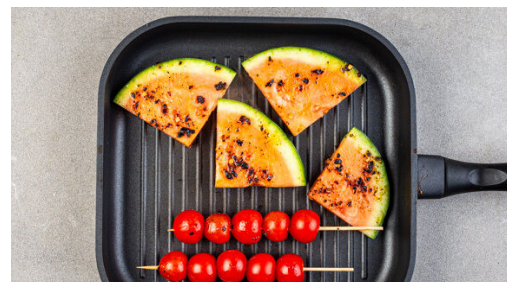
### 4. Yoghurt afmaken

Pel en snijd de **knoflook** zeer fijn of gebruik een knoflookpers. Roer de **knoflook** met een flinke snuf zout door de **yoghurt**. Als je een grillpan gebruikt, verhit deze dan nu op middelhoog vuur.



### 2. Meloen en tomaten kruiden

Pers de **limoen** uit en meng het **sap** met  $\frac{1}{4}$  van de **chipotle-vlokken** of meer naar **smaak** met 2el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Giet de **limoenolie** op een bakplaat met bakpapier. Snijd de **watermeloen** in vieren en dan in schijven van ca. 2cm. Schuif de **tomaten** op 4 satéprikkers. Meng de **meloen** en de **tomaten** met de **limoenolie**.



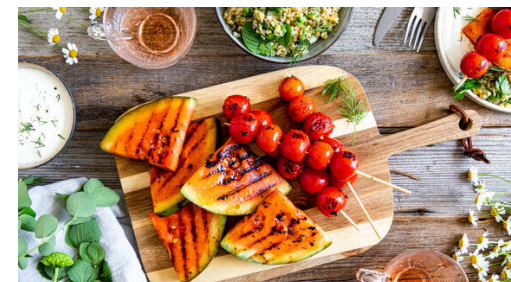
### 5. Meloen en tomaten grillen

Gril de **meloen** 2-3min per zijde op de BBQ of in de grillpan. Gril de **tomatenspiesjes** 5-6min, keer ze regelmatig om. De **meloen** en **spiesjes** zijn klaar wanneer je duidelijke grilstrepen ziet. Leg ze terug op de bakplaat om braadsappen op te vangen. Dek evt. af met aluminiumfolie als je in meerdere rondes moet werken.



### 3. Bulgur afmaken

Pluk de **muntblaadjes** en hak ze fijn. Hak de **dille incl. steeltjes** ook fijn. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Meng de **kruiden**, de **bosui**, 1el olijfolie, 1el azijn en  $\frac{1}{2}$ tl peper en zout door de gekookte **bulgur**.



### 6. Afmaken en serveren

Serveer de **meloen** en de **tomatenspiesjes** op of naast de **yoghurt** met de **kruidenbulgur**. Besprenkel evt. met de **rest van de kruidenolie**.